

QU'EST CE QUE LE SHINKYOKUSHIN ?

Le Shinkyokushin Karaté est une discipline, un Art Martial, un sport vivant et une philosophie. Il est basé sur la véritable essence de l'esprit japonais des Arts Martiaux.

L'étude du Shinkyokushin Karaté comprend :

I - L'étude de la technique pure.

La technique de base représente la forme idéale de la technique. Elle est composée de détails successifs qui s'enchaînent parfaitement les uns aux autres. Ces détails ont chacun leur importance et doivent se trouver à leur place respective. Ce qui explique qu'en fin de mouvement, la technique devient forte. L'étude de la technique pure se subdivise en trois grandes catégories représentées ici dans l'ordre où les pratiquants l'apprendront.

1) Les positions et postures ou attitudes.

Les gardes et les déplacements. Ce sont les premiers éléments techniques à maîtriser.

2) Les techniques d'attaque.

Attaques directes du poing : Tsuki.

Attaques circulaires du poing ou autres parties de la main : Uchi.

Attaques du pied : Keri.

3) Les techniques de défense.

Esquives, blocages ou parades : Uke.

II - L'étude du combat.

La technique de combat représente l'interprétation en mouvement de la technique de base. Avec :

- 1) Les différents types de combats préétablis : Ippon, Sambon, Gohon Gumité.
- 2) La compétition sportive.
- 3) Le combat réel et la self-défense.

III - L'étude des Kata.

Le kata est un combat réel exécuté contre des adversaires fictifs. Du point de vue philosophique, il représente aussi l'héritage des anciens Maîtres. Avec :

- 1) Les Kata d'initiation.
- 2) Les Kata de base.
- 3) Les kata avancés.
- 4) Les kata respiratoires.
- 5) Les Kata supérieurs.

IV - L'étude du TameShiwari

Casse active ou passive de divers matériaux (briques, planches, pierres, avec différentes parties du corps).

V - L'étude des techniques de respiration et de méditation

Ibuki San Kai.
Nogare 1 et Nogare 2.
Mokuso.

Voilà donc l'étude du Shinkyokushin Karaté.

A partir de là, vous devez savoir qu'il ne faut ni céder à la facilité ou à la mode en recherchant des mouvements spectaculaires et perdre, dans un souci d'esthétique, la véritable recherche du Shin Kyokushinkai qui doit rester l'efficacité.

Le bon karatéka Shinkyokushin est celui qui ne pense plus et qui possède tout l'éventail technique représenté en Karaté.

Une fois le niveau atteint, en combat, le réflexe joue dès que l'adversaire bouge, et la réponse juste est trouvée à l'attaque instinctivement.

Ceci étant dit, s'il est important de croire en son style et en ses Instructeurs, il ne faut pas mépriser les autres pour autant.

Le respect fait partie des qualités demandées au Karateka Shin Kyokushin.

En respectant les autres, on se respecte soi-même.

Osu !